

Progressive Muskelentspannung

Unterarme

Ballen Sie beide Fäuste (ca. 5 – 7 Sek.) und achten Sie auf das Spannungsgefühl in den Unterarmen und in den Händen.

Oberarme

Spannen Sie die Bizeps- und Trizepsmuskeln an während Sie beide Arme beugen und an den Oberkörper pressen.

Schultern und Gesicht

Ziehen Sie die Schultern hoch und spannen Sie gleichzeitig die gesamten Gesichtsmuskeln an, indem Sie eine Grimasse machen.

Rücken und Nacken

Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten und beugen Sie gleichzeitig den Kopf leicht in Richtung Brust, im Liegen heben Sie den Kopf leicht an.

Bauch und Brust

Atmen Sie tief ein und halten Sie den Atem kurz an, gleichzeitig machen Sie die Bauchdecke hart, indem Sie den Bauch entweder einziehen oder herausdrücken.

Oberschenkel, Gesäß und Wadenmuskeln

Strecken Sie Ihre Beine aus, kneifen die Gesäßbacken zusammen, spannen Oberschenkel und den Beckenboden an und drücken Ihre Füße und Zehen nach unten, vom Gesicht weg, so dass die Spannung in den Wadenmuskeln spürbar ist.

Oberschenkel, Gesäß und Schienbeinmuskeln

Strecken Sie Ihre Beine aus, kneifen die Gesäßbacken zusammen, spannen Oberschenkel und den Beckenboden an und ziehen die Zehen und Füße in Richtung Gesicht, so dass Sie Spannung in Ihren Schienbeinmuskeln spüren.